

# ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

## Thai School Lunch



ห้องปฏิบัติการวิจัยติดตามสุขภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิต  
หน่วยวิจัยอิเล็กทรอนิกส์และระบบทางชีวการแพทย์  
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

**NECTEC**  
a member of NSTDA



สถาบันโภชนาการ

## การเข้าใช้งานระบบ (1)

เปิดโปรแกรมเว็บเบราว์เซอร์ แล้วไปยัง website ของระบบที่  
[www.thaischoollunch.in.th](http://www.thaischoollunch.in.th)

Thai School Lunch  
ระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

หน้าแรก สำหรับอาหาร ติดต่อเรา ผู้ดูแลเขต

ชื่อผู้ใช้   
รหัสผ่าน   
เข้าสู่ระบบ

สำหรับผู้ใช้งานทั่วไป >  
ค้นหาอาหาร พร้อมคุณค่าสารอาหาร

## การเข้าใช้งานระบบ (2)



The screenshot shows a login interface with a light blue background. It features two input fields: the top one is labeled 'ชื่อผู้ใช้' (Username) and the bottom one is labeled 'รหัสผ่าน' (Password). Below these fields is a yellow button with the text 'เข้าสู่ระบบ' (Login).

1. ใส่ username ในช่องชื่อผู้ใช้

2. ใส่ password ในช่องรหัสผ่าน

3. กดปุ่ม เข้าสู่ระบบ

## การออกจากระบบ

เลือกเมนู ออกจากระบบ



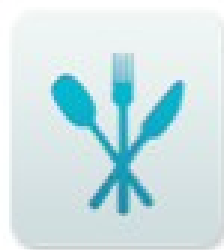
\*\*\* เมนู ออกจากระบบ จะปรากฏเมื่อมีการ login เข้าใช้งานระบบแล้ว

## ระบบงาน (1)

**ระบบงาน** เป็นเมนูรวมของฟังก์ชันหลักทั้งหมดของระบบ  
ประกอบไปด้วย



จัดสำหรับอาหาร



สำหรับของท่าน



ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



คาวนโหลด



ข้อมูลผู้ใช้งาน

## ระบบงาน (2)

- **จัดสำหรับอาหาร** ใช้ในการสร้างสำหรับอาหารประจำวัน
- **สำหรับของท่าน** เป็นรายการสำหรับอาหารที่ผู้ใช้งานสร้างขึ้น
- **ราคาวัตถุดิบ** ใช้สำหรับค้นหาและแก้ไขราคาวัตถุดิบ
- **รายงาน** ใช้สำหรับสร้างรายงานประเมินคุณค่าสารอาหารและรายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ
- **ดาวน์โหลด** เพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถดาวน์โหลดเอกสารหรือข้อเสนอแนะต่างๆ
- **ข้อมูลผู้ใช้งาน** สำหรับแก้ไขข้อมูลส่วนตัวหรือเปลี่ยนรหัสผ่าน

## การแก้ไขข้อมูลส่วนตัว (1)

### 1. เลือกเมนู ระบบงาน



### 2. เลือกเมนู ข้อมูลผู้ใช้งาน



## การแก้ไขข้อมูลส่วนตัว (2)

**แก้ไขข้อมูลส่วนตัว**

username demo

e-mail

ชื่อ-นามสกุล

โทรศัพท์

ชื่อโรงเรียน

จำนวนนักเรียน ปีการศึกษา  ภาคเรียน

อนุบาล (3-5 ปี)  คน

ประถม (6-12 ปี)  คน

ที่อยู่

จังหวัด

อำเภอ

ตำบล

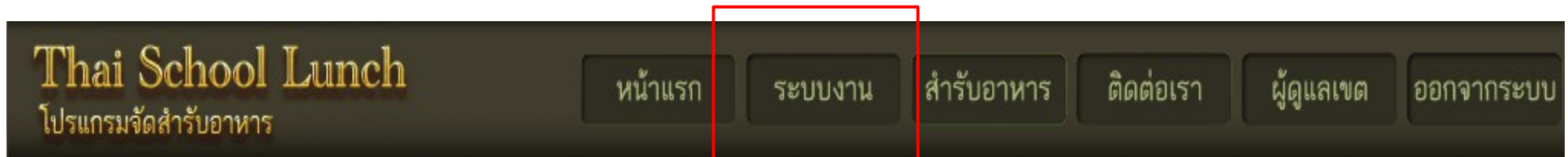
3. แก้ไขข้อมูลตามต้องการ

4. กดปุ่ม แก้ไขข้อมูล



## การเปลี่ยนรหัสผ่าน (1)

### 1. เลือกเมนู ระบบงาน



### 2. เลือกเมนู ข้อมูลผู้ใช้งาน



## การเปลี่ยนรหัสผ่าน (2)

### เปลี่ยนรหัสผ่าน

รหัสผ่านเดิม	<input type="text" value="(1)"/>
รหัสผ่านใหม่	<input type="text" value="(2)"/>
ยืนยันรหัสผ่านใหม่	<input type="text" value="(3)"/>
<input type="button" value="เปลี่ยนรหัสผ่าน"/>	

3. ใส่รหัสผ่านเดิม ในช่อง (1)

4. ใส่รหัสผ่านใหม่ ในช่อง (2)

5. ใส่รหัสผ่านใหม่อีกครั้ง ในช่อง (3)

6. กดปุ่ม เปลี่ยนรหัสผ่าน

## การจัดสำรับอาหาร (1)

### 1. เลือกเมนู ระบบงาน



### 2. เลือกเมนู จัดสำรับอาหาร



## การจัดสำรับอาหาร (2)

3. เลือกช่วงอายุนักเรียน

4. กดปุ่ม ขั้นต่อไป >>

5. กำหนดวันที่ให้สำรับ

6. กดปุ่ม ขั้นต่อไป >>

### เลือกช่วงชั้นปี

ช่วงชั้น

อนุบาล (3-5 ปี)

ขั้นต่อไป >>

### เลือกวันที่ของสำรับ

2012-11-27

ขั้นต่อไป >>

จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > อนุบาล (3-5 ปี) > วันที่ 27/11/2555

อาหาร

พลังงาน โปรตีน ไขมัน แคลเซียม เหล็ก วิตามิน A วิตามิน B1 วิตามิน B2 วิตามิน C โยอาหาร

ยังไม่มีรายการอาหารในสำรับ

ค้นหาชื่ออาหาร

ประเภท

ทั้งหมด

ค้นหา

## การจัดสำรับอาหาร (3)

### 7. เลือกอาหารใส่เข้าสำรับ โดยมีวิธีค้นหา, เพิ่ม/ลบ อาหาร ดังนี้

#### 7.1 การค้นหาอาหาร

ค้นหาชื่ออาหาร  ประเภท  ค้นหา

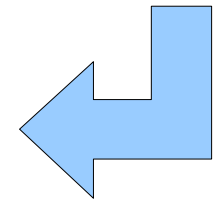
#### 7.1.1 ใส่ชื่ออาหารที่ต้องการ

#### 7.1.2 เลือกประเภทอาหารที่ต้องการ

#### 7.1.3 กด Enter หรือ กดปุ่ม ค้นหา

ค้นหาชื่ออาหาร  ประเภท  ค้นหา

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ส้มโอ 1 กลีบใหญ่ 60 กรัม	0.7	0.3	0.2	0.2	0.3	0.1	1.2	0.6	23.5	1.4
ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	0.4	0.3	0.1	0.2	0.1	0.3	0.9	0.5	5.2	1.6
ส้มเขียวหวาน 1 ผลส่วนที่กินได้ 68 กรัม	0.8	0.5	0.1	0.3	0.3	0.6	1.7	1.0	10.1	3.2
ส้มโอ 1 กลีบกลาง 30 กรัม	0.3	0.2	0.1	0.1	0.2	0.0	0.6	0.3	11.7	0.7
แกงส้มปลากระป๋องฝักรวม (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.6	4.2	1.2	5.9	5.9	0.5	1.2	3.2	6.9	4.2
แกงส้มไข่ชะอม ดอกแค (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.8	4.8	2.6	0.7	4.0	2.9	3.4	8.6	6.6	3.8
แกงส้มปลาช่อน ฝักรวม (เผ็ดน้อย) 2 ทัพพี	1.6	6.9	1.0	1.6	5.5	0.1	1.8	2.8	4.1	2.6



\* หากไม่ใส่คำค้นหา ระบบจะแสดงชื่ออาหารทุกชนิดในประเภทอาหารนั้นๆ ขึ้นมา

## การจัดสำรับอาหาร (4)

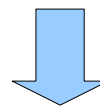
### 7.2 การเพิ่มอาหารเข้าในสำรับ

#### 7.2.1 ค้นหาอาหารที่ต้องการ

#### 7.2.2 กดที่ชื่ออาหารเพื่อเลือก อาหารนั้นจะปรากฏในสำรับ

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ข้าวผัดอนามัย 5 สีใส่ไข่1/4 ฟอง	6.5	7.9	6.6	1.0	3.5	2.5	18.8	4.2	6.3	4.8
ข้าวราดหน้าไก่	7.4	6.5	7.8	1.5	3.4	2.2	2.3	6.3	10.4	3.0
ข้าวหมูแดง	5.9	7.0	1.9	0.9	2.8	0.2	19.8	2.4	4.9	1.7
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.3	6.1	7.4	1.0	3.8	11.2	2.3	9.0	5.9	3.0

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.4	4.0	4.3	6.7	0.5	3.8	2.7	14.0	0.0	0.0
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.6	4.1	4.4	7.4	0.5	3.1	2.7	16.0	0.0	0.0



จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00
<b>บันทึกสำรับนี้</b>	<b>8.87</b>	<b>10.15</b>	<b>11.87</b>	<b>8.45</b>	<b>4.29</b>	<b>14.29</b>	<b>4.97</b>	<b>25.00</b>	<b>5.94</b>	<b>3.00</b>

## การจัดสำรับอาหาร (5)

### 7.3 การลบอาหารออกจากสำรับ

#### 7.3.1 กดเครื่องหมาย ❌ ที่ท้ายชื่ออาหารที่ต้องการลบ

จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	❌
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	❌
บันทึกสำรับนี้	8.87	10.15	11.87	8.45	4.29	14.29	4.97	25.00	5.94	3.00	



จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	❌
บันทึกสำรับนี้	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	

## การจัดสำรับอาหาร (6)

8. เมื่อเลือกอาหารได้ครบตามต้องการแล้ว กดปุ่ม บันทึกสำรับนี้

จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 28/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวผัดกะเพราไก่ใส่ตับถั่วฝักยาวหอมใหญ่	6.26	6.05	7.43	1.04	3.80	11.17	2.30	9.00	5.94	3.00	✘
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	2.61	4.10	4.44	7.41	0.49	3.12	2.67	16.00	0.00	0.00	✘
แตงโม 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	0.27	0.20	0.00	0.07	0.15	0.84	0.55	0.55	2.31	0.46	✘
แกงจืดกะหล่ำปลีแครอทหมูสับลูกชิ้นปลา	1.47	4.55	1.58	1.62	2.16	1.27	5.70	2.46	9.85	3.15	✘
<b>บันทึกสำรับนี้</b>	<b>10.60</b>	<b>14.91</b>	<b>13.45</b>	<b>10.14</b>	<b>6.59</b>	<b>16.40</b>	<b>11.22</b>	<b>28.01</b>	<b>18.09</b>	<b>6.60</b>	

จากนั้นระบบจะถามผู้ใช้งานว่าต้องการจัดสำรับอาหารสำหรับวันอื่นต่ออีกหรือไม่

บันทึกสำรับเรียบร้อยแล้ว ต้องการจัดสำรับของวันอื่นต่อหรือไม่?

> วันที่ 28/11/2555

พลังงาน โปรตีน ไขมัน แคลเซียม เหล็ก

26 6.05 7.43 1.04 3.80 11.17

Cancel OK

หาก ต้องการ กดปุ่ม OK

หาก ไม่ต้องการ กดปุ่ม Cancel

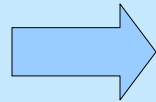


## ตัวอย่างส่วนต่างๆ ของหน้าจอการจัดสำรับ

จัดสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > ประถม (6-12 ปี) > วันที่ 29/11/2555

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวสวยขาว 150 กรัม 2.5 ทัพพี	3.88	2.14	0.26	0.30	1.10	0.00	0.50	0.68	0.00	0.64	✘
แกงเผ็ดฟักทองใส่ไก่	3.50	4.64	6.70	0.74	3.22	2.15	1.80	4.74	5.87	4.33	✘
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	2.37	3.98	4.33	6.69	0.49	3.77	2.67	14.00	0.00	0.00	✘
แตงโม 6 ชิ้นพอคำ 110 กรัม	0.53	0.41	0.00	0.14	0.30	1.68	1.10	1.10	4.62	0.91	✘
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.65	2.03	1.23	0.41	0.82	3.16	0.67	2.78	0.00	0.00	✘
<b>บันทึกสำรับนี้</b>	<b>10.93</b>	<b>13.20</b>	<b>12.53</b>	<b>8.28</b>	<b>5.92</b>	<b>10.77</b>	<b>6.74</b>	<b>23.30</b>	<b>10.49</b>	<b>5.88</b>	

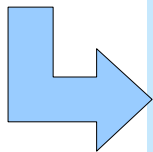
เกณฑ์คะแนนคุณค่าอาหาร  
ของสำรับที่กำลังจัด



พลังงาน : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี  
 โปรตีน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง  
 ไขมัน : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง  
 แคลเซียม : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี  
 เหล็ก : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง  
 วิตามิน A : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี  
 วิตามิน B1 : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง  
 วิตามิน B2 : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก  
 วิตามิน C : คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี  
 ใยอาหาร : คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง

↑  
สำหรับอาหารที่กำลังจัด

พื้นที่สำหรับ  
การค้นหาอาหาร



ค้นหาชื่ออาหาร  ประเภท  ค้นหา

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	0.6	2.0	1.2	0.4	0.8	3.2	0.7	2.8	0.0	0.0
ไข่ต้ม 1/4 ฟอง 12 กรัม	0.3	1.0	0.6	0.2	0.4	1.6	0.3	1.4	0.0	0.0
ขนมจีนน้ำยากับไข่ต้มครึ่งฟอง	4.6	6.3	5.2	1.9	4.0	3.7	21.8	5.6	5.8	3.7
ขนมจีนน้ำพริก กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง	6.0	7.8	6.1	2.7	7.2	3.1	23.3	6.0	4.8	7.8
ขนมจีนน้ำยากับไข่ต้ม 1/4 ฟอง	4.4	6.7	4.5	1.7	3.6	2.2	21.1	3.6	4.1	3.3
ขนมจีนน้ำยา กับไข่ต้ม 1/4 ฟอง	4.6	6.5	5.0	1.6	3.9	2.3	21.5	4.4	4.7	4.1

## การดูสำรับอาหารของผู้ใช้งาน (1)

### 1. เลือกเมนู ระบบงาน



### 2. เลือกเมนู สำรับของท่าน



## การดูสำรับอาหารของผู้ใช้งาน (2)

3. กดเลือก ช่วงอายุของนักเรียน

อนุบาล (3-5 ปี) | ประถม (6-12 ปี)

ระบบจะแสดงปฏิทิน  
ซึ่งมีแถบสีแสดงวันที่ได้จัดสำรับไว้แล้ว

4. กดวันที่ในปฏิทิน  
เพื่อดูสำรับอาหารของวันนั้น

← มีนาคม 2558 →						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## การดูสารอาหารของผู้ใช้งาน (3)

อนุบาล (3-5 ปี) | ประถม (6-12 ปี)

สำหรับอาหาร อนุบาล (3-5 ปี)

กด ◀ เพื่อเลื่อนดูเดือนก่อนหน้า

มีนาคม 2558						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

กด ▶ เพื่อเลื่อนดูเดือนถัดไป

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- พักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แองจิตผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	<b>คะแนนรวม</b>	<b>9.02</b>	<b>11.67</b>	<b>9.19</b>	<b>11.21</b>	<b>8.59</b>	<b>11.52</b>	<b>15.41</b>	<b>29.69</b>	<b>42.11</b>	<b>11.13</b>
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำหรับ										

แก้ไขสำหรับ

คัดลอกสำหรับ

ลบสำหรับ

ดูราคาวัตถุดิบ

## การคัดลอกสำรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการคัดลอก

2. กดปุ่ม คัดลอกสำรับ

มีนาคม 2558							
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.	
	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	<b>คะแนนรวม</b>	<b>9.02</b>	<b>11.67</b>	<b>9.19</b>	<b>11.21</b>	<b>8.59</b>	<b>11.52</b>	<b>15.41</b>	<b>29.69</b>	<b>42.11</b>	<b>11.13</b>
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ

คัดลอกสำรับ

ลบสำรับ

ดูราคาวัตถุดิบ

## การคัดลอกสำรับอาหาร (2)

3. กำหนดวันที่ให้สำรับที่คัดลอกไป

4. กดปุ่ม ขั้นต่อไป >>

เลือกวันที่ของสำรับ

2015-05-18

ขั้นต่อไป >>

5. ระบบจะเข้าสู่หน้าจอเหมือนกับการจัดสำรับอาหารใหม่

6. ผู้ใช้งานทำการเพิ่ม/ลบอาหารตามขั้นตอนการจัดสำรับใหม่

7. กดปุ่ม บันทึกสำรับนี้

คัดลอกสำรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > อนุบาล (3-5 ปี) > วันที่ 18/05/2558

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60	✘
ผักทองนี้โรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10	✘
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	✘
แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44	✘
<b>บันทึกสำรับนี้</b>	<b>9.02</b>	<b>11.67</b>	<b>9.19</b>	<b>11.21</b>	<b>8.59</b>	<b>11.52</b>	<b>15.41</b>	<b>29.69</b>	<b>42.11</b>	<b>11.13</b>	

## การแก้ไขสำหรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการแก้ไข

2. กดปุ่ม แก้ไขสำรับ

\* ระบบไม่อนุญาตให้แก้ไขสำรับย้อนหลัง  
(นับจากวันที่ปัจจุบัน)

มีนาคม 2558						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- ฟักทองนึ่ง โรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	<b>คะแนนรวม</b>	<b>9.02</b>	<b>11.67</b>	<b>9.19</b>	<b>11.21</b>	<b>8.59</b>	<b>11.52</b>	<b>15.41</b>	<b>29.69</b>	<b>42.11</b>	<b>11.13</b>
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ

ตัดลอกสำรับ

ลบสำรับ

ดูราคาวัตถุดิบ

## การแก้ไขสำหรับอาหาร (2)

3. ระบบจะเข้าสู่หน้าจอเหมือนกับการจัดสำหรับอาหารใหม่

4. ผู้ใช้งานทำการเพิ่ม/ลบอาหารตามขั้นตอนการจัดสำหรับใหม่

5. กดปุ่ม บันทึกสำหรับนี้

\* การแก้ไขสำหรับ จะทำการแก้ไขสำหรับเดิมของวันที่เลือก  
ดังนั้นจึงไม่สามารถเปลี่ยนวันที่ได้

แก้ไขสำหรับอาหาร > เนคเทค (NECTEC) > อนุบาล (3-5 ปี) > วันที่ 23/03/2558

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60	✘
ผักทองนี้โรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10	✘
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	✘
แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44	✘
<b>บันทึกสำหรับนี้</b>	<b>9.02</b>	<b>11.67</b>	<b>9.19</b>	<b>11.21</b>	<b>8.59</b>	<b>11.52</b>	<b>15.41</b>	<b>29.69</b>	<b>42.11</b>	<b>11.13</b>	



## การลบบำรุงอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการลบ

2. กดปุ่ม ลบบำรุง

มีนาคม 2558						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	<b>คะแนนรวม</b>	<b>9.02</b>	<b>11.67</b>	<b>9.19</b>	<b>11.21</b>	<b>8.59</b>	<b>11.52</b>	<b>15.41</b>	<b>29.69</b>	<b>42.11</b>	<b>11.13</b>
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ

คัดลอกสำรับ

ลบบำรุง

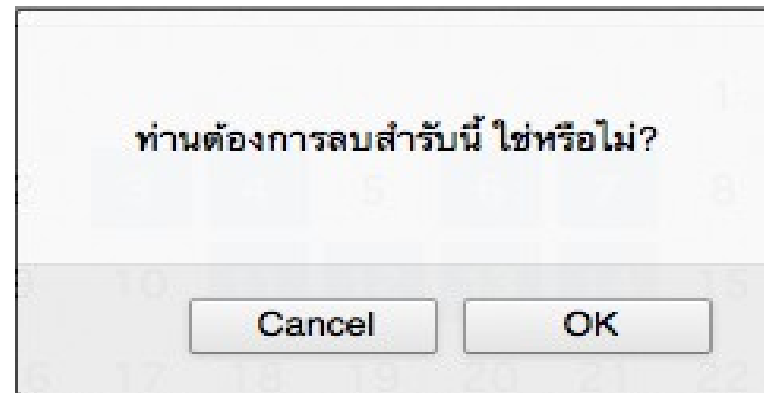
ดูราคาวัตถุดิบ

## การลบสำรับอาหาร (2)

3. ระบบจะให้ผู้ใช้งานยืนยันการลบสำรับ

หาก ต้องการ ลบ      ให้กดปุ่ม      OK

หาก ไม่ต้องการ ลบ      ให้กดปุ่ม      Cancel



## การดูรายการวัตถุดิบของสำรับอาหาร (1)

1. เลือกวันที่ของสำรับที่ต้องการดู

2. กดปุ่ม ดูราคาวัตถุดิบ

มีนาคม 2558						
อา.	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

วันที่	อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร
23/03/58	- ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	- ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	0.96	0.67	0.53	0.24	2.10	1.81	1.85	1.70	4.06	5.10
	- นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00
	- แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44
	<b>คะแนนรวม</b>	<b>9.02</b>	<b>11.67</b>	<b>9.19</b>	<b>11.21</b>	<b>8.59</b>	<b>11.52</b>	<b>15.41</b>	<b>29.69</b>	<b>42.11</b>	<b>11.13</b>
	ปริมาณสารอาหาร	360.8	14.6	12.2	261.6	1.7	166.3	0.3	0.6	56.0	3.3
	คุณภาพสำรับ ★★★★★	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)

แก้ไขสำรับ

คัดลอกสำรับ

ลบสำรับ

ดูราคาวัตถุดิบ

## การดูรายการวัตถุดิบของสำรับอาหาร (2)

[X] ปิดหน้าต่าง

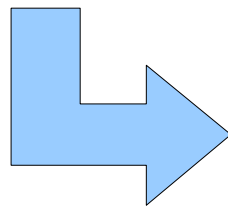
จำนวนนักเรียน

100

ดูรายงาน

3. ใส่จำนวนนักเรียน

4. กดปุ่ม ดูรายงาน



สถาบันโภชนาการ

### รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ



ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ

โรงเรียน  
ช่วงชั้น

เนคเทค (NECTEC)  
อนุบาล (3-5 ปี)

จำนวน (คน)

100

วันที่

23/03/2558

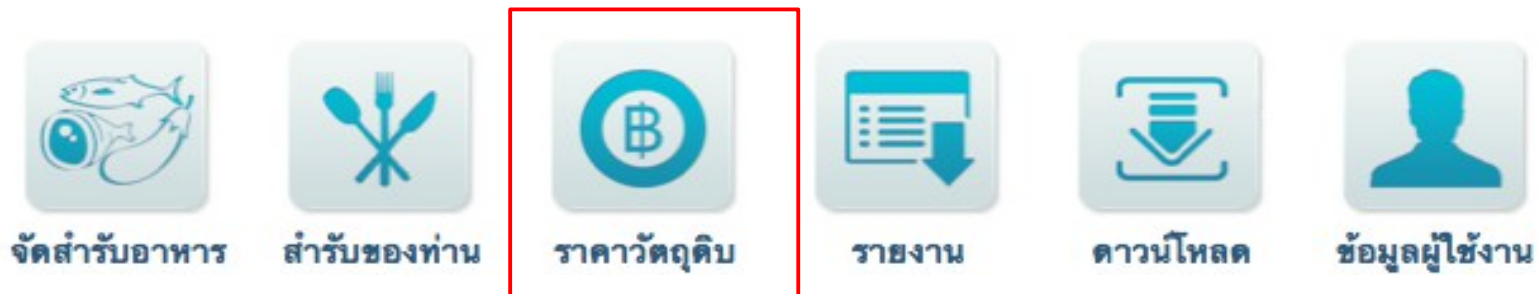
ลำดับ	อาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ซื้อ		ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
			จำนวน	หน่วย		
1	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	ข้าวเจ้า, ข้าวสาร หุงข้าวสวย	3.87	Kg	40.00	154.80
2	ผักทองนี้งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ทัพพี	มะพร้าวทึนทึก	1.00	Kg	33.00	33.00
		ผักทอง	7.01	Kg	11.00	77.11
3	นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	นมวัว ยูเอชที, รสจืด (200 ml)	100.00	กล่อง	0.00	0.00
4	แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	ผักหวานบ้าน	3.79	Kg	55.00	208.45
		หมูสับ	1.50	Kg	90.00	135.00
		ลูกชิ้นปลา	1.60	Kg	60.00	96.00
		น้ำมันถั่วเหลือง (1000 ml)	0.10	ขวดใหญ่	47.00	4.70
		น้ำตาลทราย, ขาว	0.07	Kg	22.50	1.58
		น้ำปลาดี (750 ml)	0.20	ขวดใหญ่	23.50	4.70
		กระเทียม, หัว	0.18	Kg	60.00	10.80
งบรวมทั้งหมด						726.14
เฉลี่ยต่อคน						7.26

## การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (1)

### 1. เลือกเมนู ระบบงาน



### 2. เลือกเมนู ราคาวัตถุดิบ



## การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (2)

### 3. ใส่ชื่อวัตถุดิบที่ต้องการ

ค้นหาวัตถุดิบ

### 4. กด Enter หรือ กดปุ่ม ค้นหา

ระบบจะแสดงข้อมูลวัตถุดิบขึ้นมา

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 55	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
ข้าวเจ้า,ข้าวสาร ต้มข้าวต้ม	Kg	33	<input type="text" value="35"/>	<input type="text"/>	06/02/55	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวเจ้า,ข้าวสาร หุงข้าวสวย	Kg	33	<input type="text" value="42"/>	NECTEC	02/03/55	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวสารเหนียว ทำข้าวคั่ว	Kg	27	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวสารเหนียว นึ่งข้าวเหนียว	Kg	27	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวเจ้ากลอง,ข้าวสาร ต้มข้าวต้ม	Kg	37	<input type="text" value="34"/>	NECTEC	02/04/55	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวเจ้ากลอง,ข้าวสาร หุงข้าวสวย	Kg	37	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="button" value="ปรับราคา"/>

## การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (3)

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 55	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
ข้าวเจ้า,ข้าวสาร ต้มข้าวต้ม	Kg	33	35		06/02/55	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวเจ้า,ข้าวสาร หุงข้าวสวย	Kg	33	42	NECTEC	02/03/55	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวสารเหนียว ทำข้าวคั่ว	Kg	27			-	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวสารเหนียว นึ่งข้าวเหนียว	Kg	27			-	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวเจ้ากล้อง,ข้าวสาร ต้มข้าวต้ม	Kg	37	34	NECTEC	02/04/55	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
ข้าวเจ้ากล้อง,ข้าวสาร หุงข้าวสวย	Kg	37			-	<input type="button" value="ปรับราคา"/>

### ราคาอ้างอิง

ราคาตั้งต้นของระบบ สามารถแก้ไขให้เป็นราคาปัจจุบัน  
ของแต่ละพื้นที่ได้

### ราคาท้องถิ่น

ราคาที่ผู้ใช้งานปรับแก้

### ที่มาราคาท้องถิ่น

ข้อมูลแหล่งที่มาของราคาที่ผู้ใช้งานปรับแก้

### ราคา ณ วันที่

วันที่ ที่ผู้ใช้งานปรับแก้ราคา

\* หากมีการปรับแก้ราคา ระบบจะคำนวณค่าใช้จ่ายจากราคาล่าสุดที่มีการแก้ไข

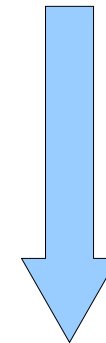
## การแก้ไขราคาวัตถุดิบ (4)

วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 55	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
มะเขือพวง	Kg	25	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
มะเขือขาว	Kg	20	<input type="text" value="25"/>	<input type="text" value="ตลาดไท"/>	-	<input type="button" value="ปรับราคา"/>

5. เปลี่ยนแปลงราคาที่ชอบ ราคาท้องถิ่น

6. ใส่แหล่งอ้างอิงในช่อง ที่มาราคาท้องถิ่น

7. กดปุ่ม ปรับราคา

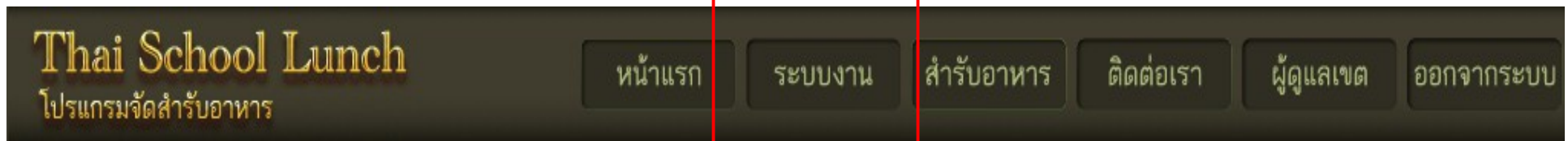


วัตถุดิบ	หน่วย	ราคาอ้างอิง ปี 55	ราคาท้องถิ่น	ที่มาราคาท้องถิ่น	ราคา ณ วันที่	
มะเขือพวง	Kg	25	<input type="text"/>	<input type="text"/>	-	<input type="button" value="ปรับราคา"/>
มะเขือขาว	Kg	20	<input type="text" value="25"/>	<input type="text" value="ตลาดไท"/>	26/11/55	<input type="button" value="ปรับราคา"/>



## การสร้างรายงาน

### 1. เลือกเมนู ระบบงาน



### 2. เลือกเมนู รายงาน



## รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร (1)

**สร้างรายงาน**

ประเภทรายงาน

ช่วงชั้น

ช่วงวันที่  ถึง

1. เลือกประเภทรายงาน

2. เลือกช่วงอายุนักเรียน

3. เลือกช่วงวันที่ของรายงาน

4. กดปุ่ม ดูรายงาน

## รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร (2)

### ตัวอย่าง รายงานการประเมินคุณค่าสารอาหาร



สถาบันโภชนาการ

#### สรุปคะแนนคุณค่าทางโภชนาการและเกณฑ์การประเมินคุณภาพอาหาร



โรงเรียน เนคเทค (NECTEC)

ช่วงชั้น อนุบาล (3-5 ปี)

ช่วงวันที่ 15/11/2555 ถึง 30/11/2555

วันที่	ชื่อรายการอาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน เอ	วิตามิน บี 1	วิตามิน บี 2	วิตามิน ซี	ใยอาหาร
21/11/55	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	สาหร่าย 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	0.61	0.18	0.08	0.04	0.25	0.00	0.83	0.83	1.65	4.13
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
	ผัดกะหล่ำปลี หมูสับ 1 ทัพพี	2.84	6.49	5.54	0.64	5.89	13.61	28.41	4.40	8.02	2.28
	รวม	9.49	13.44	11.39	9.66	8.48	18.46	33.69	26.84	9.67	7.01
22/11/55	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60
	มะม่วงดิบ 1/6 ผล ส่วนที่กินได้ 30 กรัม	0.64	0.19	0.05	0.07	0.32	0.06	1.05	0.30	6.76	2.17
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	5.56	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00
	แตงกวา 1.5 ซ่อนกินข้าว 15 กรัม	0.09	0.10	0.01	0.13	0.30	0.04	0.30	0.38	1.35	0.50
	ไข่เจียวทรงเครื่อง ใส่พิททอง ต่ำลิ่ง (ไข่ 1/2 ฟอง)	2.77	5.83	6.03	0.87	3.70	6.90	15.55	6.01	2.74	1.92
	รวม	9.54	12.89	11.85	10.04	6.67	11.85	21.35	28.30	10.86	5.19
คะแนนรวม 2 สำหรับ		19.02	26.33	23.24	19.70	15.15	30.31	55.04	55.14	20.53	12.20
คะแนนเฉลี่ย (1 คน/1 สำหรับ)		9.51	13.17	11.62	9.85	7.58	15.15	27.52	27.57	10.27	6.10

## รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ (1)

### สร้างรายงาน

ประเภทรายงาน

ช่วงชั้น

ช่วงวันที่  ถึง

จำนวนนักเรียน

1. เลือกประเภทรายงาน

2. เลือกช่วงอายุนักเรียน

3. เลือกช่วงวันที่ของรายงาน

4. ใส่จำนวนนักเรียน

5. กดปุ่ม ดูรายงาน

## รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ (2)

### ตัวอย่าง รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ



สถาบันโภชนาการ

โรงเรียน

#### รายงานวัตถุดิบและปริมาณการจัดซื้อ

เนคเทค (NECTEC)

ช่วงชั้น

อนุบาล (3-5 ปี)

จำนวน (คน) 100

ช่วงวันที่ 22/11/2555 ถึง 22/11/2555



วันที่	อาหาร	ส่วนประกอบ	ปริมาณที่ซื้อ		ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
			จำนวน	หน่วย		
22/11/55	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	ข้าวเจ้า, ข้าวสาร หุงข้าวสวย	3.87	Kg	42.00	162.54
	มะม่วงดิบ 1/6 ผล ส่วนที่กินได้ 30 กรัม	มะม่วงเขียวเสวย, ดิบ	4.50	Kg	35.00	157.50
	นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	นมวัวพาสเจอร์ไรส์, รสจืด (200 ml)	100.00	ถุง	0.00	0.00
	แตงกวา 1.5 ช้อนกินข้าว 15 กรัม	แตงกวา	1.50	Kg	20.00	30.00
	ไข่เจียวทรงเครื่อง ใส่ผักทอง ตำลึง (ไข่ 1/2 ฟอง)	เนื้อหมูสันนอก	1.70	Kg	110.00	187.00
		มะเขือเทศ	0.50	Kg	24.00	12.00
		ผักทอง	1.40	Kg	11.00	15.40
		ผักตำลึง	1.54	Kg	16.00	24.64
		ไข่ไก่ ขนาดกลาง(เบอร์2)	50.00	ฟอง	5.40	270.00
	น้ำมันถั่วเหลือง (1000 ml)	0.50	ขวดใหญ่	47.00	23.50	
	น้ำปลาดี (750 ml)	0.04	ขวดใหญ่	27.00	1.08	
	ซีอิ๊วขาว (700 ml)	0.14	ขวดใหญ่	38.50	5.39	
	จำนวนเงิน					
เฉลี่ยต่อคนต่อสำรับ						8.89
งบรวมทั้งหมด						889.05
เฉลี่ยต่อคน						8.89

## ดาว์นโหลดเอกสาร

### 1. เลือกเมนู ระบบงาน



### 2. เลือกเมนู ดาว์นโหลด



### 3. กดปุ่มดาว์นโหลดเอกสารที่ต้องการ

หลักการการพัฒนา และคุณค่าสารอาหาร ของ "มาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย"

หลักการการนำมาตรฐานอาหารกลางวันสู่การวางแผนเมนูอาหารหมุนเวียน



## การดูสำรับอาหารที่ระบบเตรียมให้ (1)

### 1. เลือกเมนู สำรับอาหาร



The image shows a light blue selection screen. It has two dropdown menus: 'เลือกช่วงชั้น' (Select grade level) with 'อนุบาล (3-5 ปี)' (Nursery (3-5 years)) selected, and 'เลือกตามผู้จัดสำรับ' (Select by organizer) with 'สำรับจากการแนะนำของระบบ' (Menu recommended by the system) selected. Below these is a button labeled 'แสดงรายการสำรับอาหาร' (Show menu items).

### 2. เลือกช่วงอายุของนักเรียน

### 3. เลือกผู้จัดสำรับ

### 4. กดปุ่ม แสดงรายการสำรับอาหาร

## การดูรับประทานอาหารที่ระบบเตรียมให้ (2)

รับประทานอาหารที่ระบบเตรียมไว้ให้ ประกอบด้วย

**สำรับจากการแนะนำของระบบ** เป็นสำรับอัตโนมัติที่ระบบสร้างขึ้นจากการใช้เทคนิคทางปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence)

**สำรับจากสถาบันโภชนาการ** เป็นตัวอย่างสำรับอาหารที่สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดเตรียมไว้ให้

**สำรับจากโรงเรียน** เป็นสำรับอาหารที่ถูกสร้างขึ้นจากโรงเรียนต่างๆ ที่ใช้งานร่วมกันในระบบ



## การดูสำรับอาหารที่ระบบเตรียมให้ (3)

หากมีการ Login เข้าใช้งานระบบแล้ว การเลือกดูสำรับที่ระบบเตรียมไว้ให้ นั้น ผู้ใช้งานสามารถตัดลอกสำรับอาหารจากตัวอย่างที่เตรียมไว้ให้ได้ทันที โดยการกดปุ่ม **ตัดลอกสำรับนี้** และทำตามขั้นตอนการตัดลอกสำรับแบบปกติ

รายการสำรับอาหาร

เลือกช่วงชั้น

เลือกตามผู้จัดสำรับ

ค้นหาตามชื่ออาหาร

**สำรับอาหารสำหรับนักเรียน อนุบาล (3-5 ปี)**

ผู้จัดสำรับ: สำรับอัตโนมัติจากระบบ											
อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.20	0.23	1.35	0.00	0.45	0.62	0.00	0.60	
กล้วยเล็บมือนาง 2 ผลส่วนที่กินได้ 66 กรัม	1.19	0.95	0.10	0.28	4.29	0.30	0.99	1.32	3.97	3.18	
นมสด ยูเอชที รสจืด 200 ml	3.35	5.28	5.71	9.69	1.00	4.02	4.00	24.00	0.00	0.00	
ลูกชิ้นกุ้ง 2.5 ซม. 3 ลูก 25 กรัม	1.44	2.54	2.50	0.32	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
แกงจืดผักหวาน หมูสับ 2 ทัพพี	1.72	4.06	2.75	1.06	4.14	5.69	9.11	3.37	38.05	5.44	
<b>คะแนนรวม</b>	<b>10.68</b>	<b>14.49</b>	<b>11.27</b>	<b>11.58</b>	<b>11.91</b>	<b>10.00</b>	<b>14.55</b>	<b>29.31</b>	<b>42.02</b>	<b>9.21</b>	
คุณภาพโดยรวมของสำรับนี้	★★★★★								<input type="button" value="แปลความหมายคะแนน"/>		

## ผู้ร่วมพัฒนาระบบ



### ห้องปฏิบัติการวิจัยติดตามสุขภาพและรูปแบบ การดำเนินชีวิต (HLM)

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค)  
112 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน  
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง  
จังหวัดปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 02-5646900 ต่อ 2545

โทรสาร 02-5646772

email: ThaiSchoolLunch@nectec.or.th

### สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 พุทธรณทล สาย 4 ตำบลศาลายา  
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2800-2380 ต่อ 314

โทรสาร 0-2441-9344

email: inmuschoollunch@hotmail.com